



PASTASALADE MET AVOCADO EN RICOTTA

Met citroen en verse kruiden



VELDSL

Hoewel veldsla voor 90% uit water bestaat, zit het ook boordevol vitaminen. Het bevat per gram zelfs vijf keer meer vitamine C dan een wortel!



Rigatoni



Gekleurde cherrytomaten *



Sjalot



Citroen



Avocado



Ricotta *



Verse bladpeterselie *



Verse basilicum *



Pompoenpitten



Veldsla *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Deze zomerse salade is perfect om mee te nemen naar het park, in een jampot bijvoorbeeld. De citroen en ricotta maken het gerecht lekker fris. Ricotta betekent 'opnieuw gekookt', wat verwijst naar de manier waarop deze zachte Italiaanse kaas gemaakt wordt: door de wei die overblijft nadat deze is gescheiden van de wrongel opnieuw te koken ontstaat ricotta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **pastasalade met avocado en ricotta**.



1 RIGATONI KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel.
- Kook de **rigatoni**, met een snuf zout, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 MENGEN, HAKKEN, ROOSTEREN

- Meng 1 tl **citroensap** per persoon, de fijngesnipperde **sjalot** en per persoon ¼ tl zout en ¼ tl peper door de **ricotta** ★.
- Hak de **bladpeterselie** en de **basilicum** fijn.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 SNIJDEN

- Halveer ondertussen de **gekleurde cherrytomaten**.
- Snipper de **sjalot**.
- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in parten.
- Snijd de **avocado** in blokjes.



4 SERVEREN

- Meng de **cherrytomaten**, **avocado**, **kruiden**, **ricotta** en de **veldsla** door de **rigatoni**.
- Verdeel de **pastasalade** over de borden en garneer met de **pompoenpitten** en de **citroenparten**.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe sjalot? Gebruik dan de helft van de sjalot of laat hem er helemaal uit.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gekleurde cherrytomaten (g) *	100	200	300	400	500	600
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen*

Peper & zout*	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	453 / 108
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	4,3	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 23) Selderij

25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).